Sholat Dalam Konteks Kesehatan

Oleh :
Ipin Arifin*

PESATNYA perkembnagan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) yang menghasilkan berbagai pengetahuan barn, ternyata merupakan sebuah pembuktian bagi eksistensi ajaran Islam yang dibawa oleh nabi Muhammad, berbagai pengetahuan yang terungkap di abad sekarang seolah telah membuktikan kebenaran ajaran Islam yang selama ini masih diragukan oleh orang - orang kafir sebagai paham Muhammadanism.

Keraguan ini mulai terungkap dengan sendirinya. ketika para ilmuwan di abad 19 berhasil merumuskan teori tentang proses pembuahan sampai menjadi janin temyata Al Qur'an telah mengungkapkannya 14 abad yang lalu sebagaimana yang tercantum dalam surat al Mu'minuun ayat 12 - 14.

Ilmu pengetahuan modern pulalah yang mengungkapkan manfa'at shalat bagi kesehatan sebagaimana yang telah dijanjikan Allah Swt.. bahwa orang yang shalat akan memperoleh keberuntungan. Dalam Al Qur'an surat Al Mmuminuun 1-2, Allah Swt. telah berfirman yang artinya:" Sesungguhnya beruntunglah orang - orang yang beriman, (yaitu) orang - orang yang khusu dalam shalatnya". Ayat ini sebenarnya memberikan gambaran secara umum, Allah Swt. tidak memberikan keterangan keberuntungan apa yang akan diperoleh orang yang shalat ?. Namun ilmu pengetahuan modern telah berhasil mengungkap sisi lain dibalik janji keberuntungan itu..llmu pengetahuan modern telah berhasil mencliti manlir'at lain dari pelaksanaan shalat scperti yang diperintahkan dalam ajaran agama Islam.

Para ilmuwan barat seperti yang dikutip oleh Prof. A.Saboe, telah berhasil meneliti manla'at shalat dalam hidang kesehatan. Prof Dr Vonscheber mengakui hahwa gerakan - gerakan dalam shalat menurut ajaran Islam merupakan suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang luas, Vonscheber juga mengatakan bahwa gerakan badan dalam shalat menjadikan tubuh memperoleh bentuk yang bagus sekaligus menjadi lembut dan lincah, juga mudah bergerak serta menambah kekuatan dan daya tahan. Hal ini mendapat justifikasi dari M.sholeh, yang melakukan penelitian manfaat shalat tahajjud, dari penelitiannya membuktikan bahwa shalat

tahajjud yang dilakukan secara kontinue dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan persepsi positif yang dapat menghindari dari penyakit stress.

Selain mendapat pengakuan dari vonscheber dan M.Sholeh manfa'at shalat bagi kesehatan juga diakui oleh Prof. Dr Andry (Prancis), Andry dengan berani mengungkapkan bahwa shalat yang dilakukan setup hari akan mengurangi dan menurunkan penyakit kegemukan, rematik, diabetes, sembelit dan batu empedu. Selain itu gerakan dalam shalat juga bermanfa'at amok melatih otot - otot kita sehingga menjadi kuat dan besar. Prof. Dr Kohlrasch dan Prof Leube mengatakan bahwa gerakan - gerakan dalam shalat akan mengurangi penyakit jantung seperti penyakit dari klep - klep bilik jantung, otot - otot bilik jantung, pembuluh darah *angina postoris* (dada sakit, sesak dan tertekan).

Sejauh ini sudah banyak ilmuwan yang telah mengakui bahwa gerakan - gerakan dalam shalat seperti yang di ajarkan oleh nabi Muhammad saw. Jika ditinjau dari segi kesehatan dari setup gerak, sikap, perubahan gerak dan siksp tubuh, dalam shalat merupakan sikap dan posisi yang paling sempurna untuk memelihara kesehatan tubuh. Seorang dokter ortopedik (dokter tulang) asal Prancis secara tidak senaja menemukan sebuah bentuk terapi pengobatan baru untuk penyakit punggung berdasarkan hasil pengamatannya terhadap orang yang sedang shalat, ia memperaktekan ruku dan sujud seperti dalam shalat sebagai media terapinya. ban ternyata aktifitas ruku dan sujud memiliki fungsi untuk memperkuat tulang punggung, dan berguna untuk melemaskan tulang belakangnya (sumsum) sehingga membantu menjaga tulang sumsum belakang agar tetap kuat.

Para fakar muslim sendiri, sudah banyak meneliti tentang manfa'at shalat. Bagi para pakar muslim gerakan shalat mulai dari berdiri, ruku, dan sujud yang dilakukan `sehari semalam berturut - turut merupakan jalan terbaik untuk melancarkan peredaran darah yang sangat berguna agar tubuh kita tetap enerjik.

Selain gerakan shalat yang sempurna dan dinarnis, ternyata waktu pelaksanaan shalat lima waktu juga merupakan waktu - waktu yang paling tepat, shalat Shubuh yang dilakukan sebelum terbitnya matahari merupakan waktu yang tepat untuk membangkitkan energi tubuh, pasalnya hawa pada saat itu masih segar. Shalat Dzuhur di saat orang melepaskan lelah dari kesibukan adalah waktu yang tepat untuk memulihkan keseimbangan energi. Waktu Ashar di saat aktivitas seseorang menjelang usai

adalah masa yang tepat untuk mengembalikan days energi dalam tubuh. Waktu Magrib adalah masa di mana seseorang sedang maemulai aktifitas bare. Waktu Isya adalah waktu di mana tubuh memerlukan energi barn setelah seharian penuh bekerja keras yang menyebabkan tubuh kehilangan sebagian energinya. (Muhammad Kamil Abdushshamad, 2003).

Aktifitas dalam shalat yang syarat dengan muatan kesehatan bukan merupakan sebuah kebetulan belaka tapi menipakan sebuah pembuktian wahyu Allah Swt.., jelaslah kiranya bahwa shalat yang dilakukan dengan benar dan khusu seperti yang diaiarkan oleh nabi Muhammad saw. merupakan jalan untuk memperoleh kesehatan. Dan tidak menutup kemungkinan dimasa mendatang shalat dijadikan sebagai sebuah terapi pengobatan bagi berbagai macam penyakit.

Berdasarkan fakta sejarah, nabi Muhammad Saw. adalah seorang pria yang bertubuh atletis padahal waktu itu belum ada tempat fitnes seperti sekarang, dan selama hidupnya Rasulullah hanya mengalami sakit satu kali yaitu ketika beliau menjelang wafat, hal ini antara lain disebabkan beliau sangat menjaga sekali shalatnya. Bahkan terkadang beliau menghabiskan sepertiga malam untuk shalat.

Ini merupakansebuah fakta kecil dari manfa'at ibadah shalat yang sebenarnya masih banyak yang masih bclum tcrungkap oleh ilmu pengetahuan modern. Jadi jika ingin sehat shalatlah seperti yang telah diajarkan oleh Rasulullah. Rasulullah saw. bersabda yang artinya " Shalatlah kamu seperti melihat aku shalat" (Al - Hadist).

Penulis adalah Mahasiswa Biologi STAIN Cirebon
Tulisan ini telah dipublikasikan di HU Mitra Dialog Cirebon